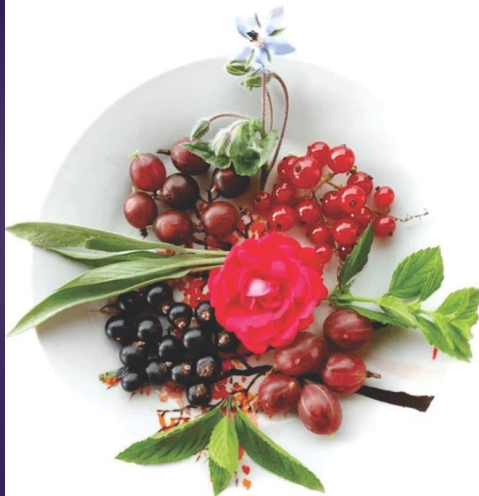


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**
MODUL 2 - online

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

MODUL 2
PREZENTAREA 7

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Micronutrienții - Vitaminele hidrosolubile

Există **3 modalități de asimilare a vitaminelor hidrosolubile**: direct din alimente, prin sintetizarea la nivel intestinal sau ambele combinate.

În anumite condiții de excepție organismul uman poate să producă singur o mulțime de tipuri de nutrienți.

Pentru a îi putea sintetiza însă, organismul are nevoie de o materie primă.

În tradiția ayurvedică trupul uman este numit *anna-maya-kosha*, ceea ce se traduce prin „învelișul sau corpul alcătuit din hrană”, denumire care sugerează aportul principal al hranei în determinarea condiției trupului uman.





Grupul/Complexul de vitamine B

Glucidele, proteinele și lipidele sunt transformate eficient în energie și în substanțe necesare vieții trupului cu aportul grupului de vitamine B.

- vitamina B1, cunoscută și sub numele de tiamină
- vitamina B2, numită și riboflavină sau vitamina G
- vitamina B3, numită și vitamina PP sau niacină
- vitamina B5 sau acid pantotenic
- vitamina B6 sau piridoxina
- vitamina B7 sau vitamina H sau biotină
- vitamina B9 sau acid folic sau vitamina M
- vitamina B12 sau ciancobalamina





Vitamina B1 (Tiamina)

Tiamina se găsește în mod natural în: tărâțe de cereale - în special grâu - mazăre verde, spanac, nuci, fistic, soia (germeni din soia cruzi), semințe de floarea soarelui, în general în boabele întregi de cereale de diverse tipuri, pâine integrală, drojdie și în diverse legume.

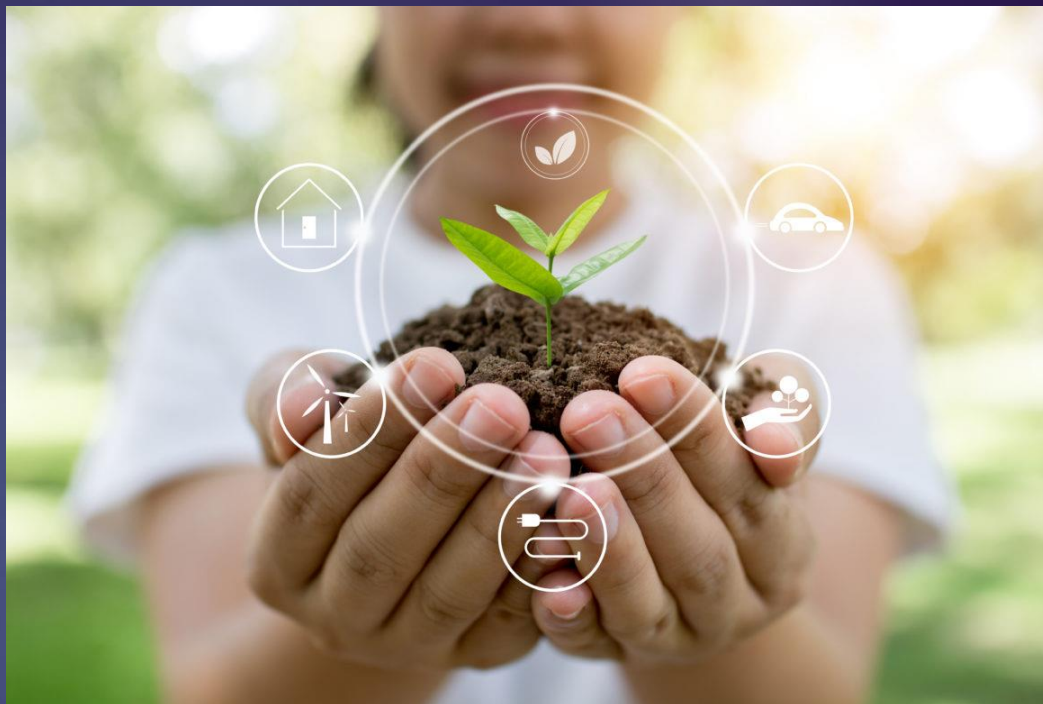




Vitamina B1 (Tiamina) Sursele de vitamina B1 recomandate sunt cele din produse cultivate în agricultură ecologică.

Vitamina B1 se descompune la încălzire, când gătim, fierbem sau încălzim peste 40°C.

Vitamina B1 este prezentă și în unele produse de origine animală: în ficat, în carne de vită, în carne de porc.





Vitamina B1 (Tiamina)

Tiamina este implicată în menținerea funcționării inimii, a sistemului nervos, a sistemului digestiv și în ciclul Krebs, binecunoscut în fiziologie ca fiind calea principală a organismului de extragere a energiei din macronutrienți.

Doza minimă de vitamina B1 este de 1,4 mg/zi.

Studiile științifice arată faptul că doze de 50 mg de vitamina B1 determină efecte precum creșterea capacității de concentrare, a capacității de înțelegere și a stării de bună-dispoziție, în condiții de siguranță alimentară.

Vitamina B1 nu se poate depozita în trup, fiind solubilă, și din cauza aceasta avem nevoie constantă (zilnică) de această vitamină.





Vitamina B1 (Tiamina) – deficiențe

O deficiență sistematică de tiamină conduce la probleme cum sunt neuro-degenerarea, slăbirea generală și chiar decesul, în cazul unor deficiențe foarte grave.

Lipsa de tiamină poate fi determinată de insuficienta aprovizionare prin hrană (malnutriție), dar și de consumul excesiv de alcool, cafea sau ceai verde ori negru.

Unele dintre cele mai cunoscute boli provocate de deficiența de vitamina B1 sunt Beri-Beri și sindromul Wernicke-Korsakoff, boli care apar și datorită alcoolismului cronic.





Vitamina B2 (riboflavină sau vitamina G)

Vitamina B2 se descompune prin încălzirea alimentelor și este distrusă când este expusă la lumină trecând într-o formă numită lumiflavină. Oamenii de știință au determinat faptul că intervalul optim pentru stabilitatea soluțiilor apoase de riboflavină este un pH de aproximativ 5-6.

Surse de vitamina B2: frunze verzi comestibile, cereale integrale, lapte și produse lactate cum ar fi brânza, albușul de ou, o varietate de fructe, drojdia inactivă, soia și unele organe de animale, acolo unde acestea o concentrează.

Doza zilnică recomandată de vitamina B2 este pentru femei 1,3 mg/zi și pentru bărbați 1,5 mg/zi





Vitamina B2 (riboflavină sau vitamina G) - rol

Vitamina B2 susține activitatea sistemului nervos și a sistemului imunitar și este implicată în formarea celulelor roșii, în procesul de reproducere celulară (de regenerare).

Vitamina B2 intervine în păstrarea sănătății pielii, părului și unghiilor.

În Ayurveda examinarea stării părului, a unghiilor și a pielii este un reper important. Examinarea este utilizată pentru faptul că acestea sunt ușor vizibile și, chiar dacă nu sunt supuse unei analize moderne de laborator (deși se poate face în prezent o astfel de analiză a firului de păr, de exemplu), prin aspectul lor oferă informații esențiale, printre care și cea a cantității optime de vitamina B2 din organism.



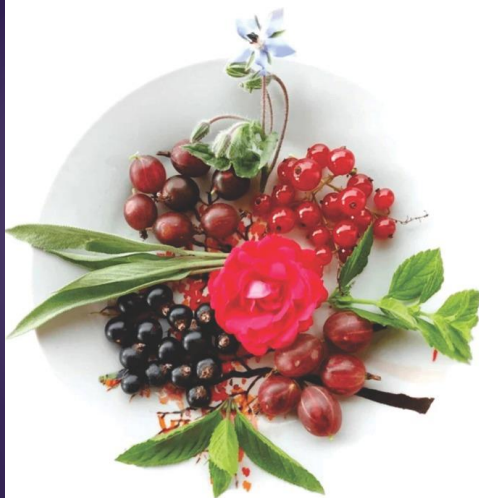


Vitamina B2 (riboflavină sau vitamina G) - roluri

Riboflavina este implicată în păstrarea sănătății membranelor mucoase și a ochilor și joacă un rol integrator al funcționării celorlalte vitamine B, având rol în activarea vitaminelor B6 și B9.

Vitamina B2 este utilizată în scopuri terapeutice de peste 30 de ani, ca un medicament, de exemplu în tratarea unor boli postnatale ale bebelușilor (icter). Se folosește în tratamentul migrenelor în doze adecvate, pentru îmbunătățirea transfuziei de sânge sau ca factor de inactivare a unor microorganisme patogene (virusuri, paraziți, bacterii) deoarece ea intervine în funcționarea sistemului imunitar.





Vitamina B2 (riboflavină sau vitamina G) - roluri

Vitamina B2 are rolul de fortificare a furajelor pentru animale.

Sunt multe moduri de producere industrială a vitaminei B2, pentru care se folosesc microorganisme, chiar tulpini de bacterii (de exemplu bacilul subtilis modificat genetic).

Fiind fluorescentă la raze ultraviolete, riboflavina este folosită pentru detectarea scurgerilor unor sisteme industriale, cum ar fi reactoarele și bioreactoarele. Riboflavina este utilizată în industria alimentară ca și colorant portocaliu pentru ca „să dea viață” unor alimente care nu au o culoare apetisantă.





Vitamina B2 (riboflavină sau vitamina G) - deficiențe

Deficiența vitaminei B2 poate să apară prin aport scăzut din alimentație sau din cauza faptului că este excretată continuu prin urină. Simptome vizibile sau remarcabile ale deficienței vitaminei B2 sunt: crăparea pielii la colțurile gurii, fisurarea buzelor, inflamarea mucoasei gurii și a limbii („limba purpurie”), inflamare și dureri la nivelul gâtului, sensibilitate la nivelul ochilor (mai ales la lumină), mâncărimi și exfoliere la nivelul pielii, dar și anemie prin deficiență de fier.





Vitamina B3 (niacină, vitamina PP, acid nicotinic)

Vitamina B3 se găsește în mod natural în lapte, ouă, grăunțe întregi, legume cu frunze verzi, broccoli, roșii, morcovi, cartofi, sparanghel, nuci, curmale, avocado, ciuperci și drojdia inactivă, drojdia de bere.





Vitamina B3

(niacină, vitamina PP, acid nicotinic)

Vitamina B3 se găsește și în produse animale. Dozele recomandate sunt de 14 mg/zi pentru femei, de 18 mg/zi pentru femeile gravide și cele care alăptează și 16 mg/zi pentru bărbați. Pentru copii doza recomandată este de 2-12 mg/zi.





Vitamina B3 (niacină, vitamina PP, acid nicotinic) - roluri

Vitamina B3 are roluri esențiale în metabolismul energetic al celulelor precum și de protecție față de degenerarea ADN-ului.

Niacina este implicată în producerea unui nivel suficient de acid clorhidric în stomac, aspect esențial pentru digestia la acest nivel.

Vitamina B3 are rol important în producerea unor hormoni sexuali, în special a celor produși de glandele suprarenale.

Vitamina B3 are un rol important în îndepărtarea substanțelor chimice toxice sau periculoase din organism (un detoxifiant natural).





Vitamina B3 (niacină, vitamina PP, acid nicotinic) – deficiența

O deficiență medie de vitamina B3 conduce la o încetinire a metabolismului și o scădere a toleranței la frig, aspecte care în Ayurveda sunt menționate ca fiind un dezechilibru pentru tipologia kapha (kapha-prakriti). În cazul deficienței grave de niacină apar simptomele specifice de pelagră: sensibilitate la lumina soarelui, dermatită (leziuni roșii pe piele), insomnie, slăbiciune, stare de confuzie mentală, stări de agresivitate, diaree, iar în faza foarte avansată a bolii apare demența. Dozele foarte mari de niacină luate în mod constant pot să determine probleme ca îngroșarea maculei și a retinei, conducând la vedere tulbure și chiar la orbire.





Vitamina B5 (acidul pantotenic)



Vitamina B5 este un acid vâscos de culoare galbenă, solubil în apă. Mici cantități de acid pantotenic se găsesc în aproape orice aliment. Vitamina B5 se găsește în mai multe forme, una dintre ele fiind pantotenatul de calciu. Vitamina B5 este sintetizată și în trupul nostru de bacteriile din intestin.

Cantități mai mari de vitamina B5 găsim în cereale întregi, în foarte multe legume, în ouă și în lăptișorul de matcă.





Vitamina B5 (acidul pantotenic) - roluri

Vitamină B5 intervine la nivelul intestinelor pentru a regla procesul de digestie și metabolizare a hranei, este implicată și în formarea anticorpilor și în conversia colesterolului în hormoni.

Vitamina B5 participă la producerea de celule roșii, precum și a acetilcolinei (rol în funcționarea sistemului nervos).

Doze minime - 2 mg/zi la copiii sub 6 luni.

Peste vârsta de 11 ani - 7 mg/zi.

2 g/zi de pantotenat de calciu au efecte precum: reducerea rigidității matinale, tratarea artritei reumatoide (s-au redus durerea și chiar invaliditatea), prevenirea febrei musculare la atleți prin reducerea acumulării de acid lactic.





Vitamina B6 (piridoxina)

Vitamina B6 are un complex de trei derivați: piridoxina, piridoxalul și piridoxamina.

Vitamina B6 se găsește în alimente de origine animală cum sunt lactatele și ouăle, iar în cele de origine vegetală o întâlnim în grăunțele întregi, banane, mango, cartofi, avocado, legume.

Vitamina B6 este o vitamină sensibilă la gătire, congelare și la depozitare îndelungată.

Pentru femei, după 19 ani o doză minimă de piridoxină este de 1,6 mg/zi.

La femeile însărcinate doza crește la 2,2 mg/zi.

Pentru bărbații cu vârsta peste 15 ani doza de vitamina B6 este de 2 mg/zi.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B6 (piridoxina)

Deficiența de vitamina B6 însoțește alte deficiențe, apărând frecvent dermatită seboreică, conjunctivită, simptome neurologice însoțite de stări de somnolență, confuzie, sindrom premenstrual, stări de iritare, nervozitate, ineficiență în funcționarea sistemului nervos, oboseală, proastă dispoziție.

Vitamina B6 se folosește în caz de insomnie, crește nivelul de serotonină din creier, reduce amețelile care apar la unele femei însărcinate, reduce nivelul de homocisteină și implicit descrește riscul bolilor cardiace.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B7 (biotină, vitamina H)

Vitamina B7 se asimilează din sursele alimentare și este totodată sintetizată de bacteriile simbiotice din intestin.

Surse bogate de biotină sunt: drojdia inactivă, conopida, gălbenușul de ou, lactatele.

A fost constatată deficiența de biotină în cazul diabetului de tip 2, vitamina B7 fiind implicată în sinteza și eliberarea de insulină.

Deficiențe ușoare de vitamina B7 dau manifestări cum sunt: uscarea pielii, dermatite seboreice, infecții fungice, asprimea pielii - incluzând anumite tipuri de erupții pe piele -, fragilitatea firului de păr, pierderea părului și chiar alopecie totală.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B9 (acidul folic)

Vitamina B9 intervine în sinteza diferitelor substanțe (nucleotidele, homocisteina), în procesul de diviziune celulară și de creștere rapidă (regenerare celulară) așa cum este perioada de sarcină și cea a primei copilării, când copilul crește rapid și diviziunea celulară se face cu viteză.

Pentru o creștere trupească armonioasă sunt necesare doze constante de acid folic.

Din punct de vedere ayurvedic copilăria este perioada în care funcția de structurare a lui kapha-dosha este din plin activă.

Doza de vitamina B9 este de 400 μg adulți peste 19 ani și de 600 μg pentru femeile însărcinate.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 - prezentare 7





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B9 (acidul folic)

Surse: legume frunzoase (spanacul, salata verde, rucola), boabe de fasole și mazăre uscată, semințe de floarea-soarelui, cereale, drojdie, legume (în cantități variabile).

Un semn de deficiență de vitamina B9 avansată la adulți este anemia mastocitică și cea megaloblastică.

Deficiența de acid folic poate fi implicată și în procesele de generare a tumorilor de colon și în împiedicarea proceselor de replicare normală și de reparare a ADN-ului.

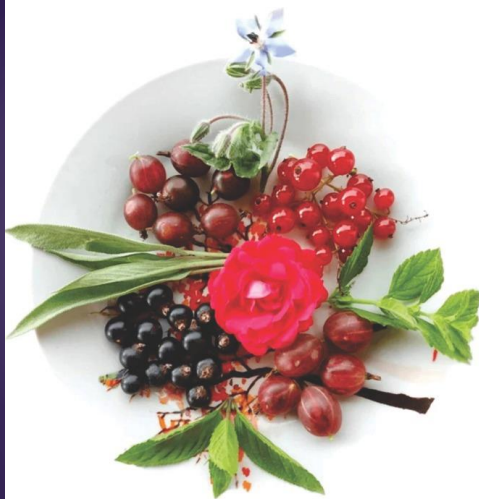
B9 funcționează în tandem cu B12, uneori deficitul uneia putând fi confundat cu deficitul celeilalte.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B12 (ciancobalamina)

Vitamina B12 e cea mai complexă vitamină ca și compoziție chimică. Vitamina B12 este distrusă de razele ultraviolete, are o culoare normală roșie, e solubilă și ea în apă.

Sursele naturale de vitamina B12 sunt mai ales produsele de origine animală.

Surse de vitamina B12: ouă, lapte și diverse produse lactate, ficat și crustacee.

Doza recomandată de vitamina B12 pentru adulți este de 2-3 $\mu\text{g}/\text{zi}$





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICĂTĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B12 (ciancobalamina) - roluri

Vitamina B12 îndeplinește roluri cheie în funcționarea creierului, a sistemului nervos și în formarea sângelui, de aceea deficitul provoacă forme specifice de anemie.

Vitamina B12 este implicată în metabolismul fiecărei celule a corpului, și în special influențează sinteza ADN-ului, a acizilor grași și producerea de energie, ca toate B-urile, care sunt un fel de catalizatori pentru energie.

Fără intermedierea complexului de B-uri în alimentație nivelul energetic este slab.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B12 (ciancobalamina) – roluri

Vitamina B12 se poate forma și în trupul uman prin participarea anumitor enzime și a cobaltului.

Când enzimele respective nu mai sunt active și nu este suficient cobalt în organism, atunci nu se mai poate realiza procesul de fabricație intern și este nevoie de aport din alimentație, extern.

Se consideră că deficiența îndelungată de B12 și înaintarea în vârstă diminuează posibilitățile de producție internă de vitamină B12 .

În Ayurveda se consideră că, după vârsta de 24 de ani, orice ființă umană care vrea să își prelungească viața ar avea nevoie să aplice terapii de reîntinerire, de regenerare (metode de *rasayana*).





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B12 (ciancobalamina) – deficiența

Deficiența ușoară de vitamina B12 determină deteriorări la nivelul creierului și al sistemului nervos: oboseală, depresie și tulburări de memorie.

Simptome specifice ale unei deficiențe majore de vitamina B12 sunt mânia și psihoza, o boală psihică gravă.

Principala boală reprezentativă pentru deficiența de B12 este anemia pernicioasă (boala lui Biermer), ale cărei simptome sunt reprezentate frecvent ca o triadă: anemie megaloblastică, simptome gastro-intestinale și simptome neurologice.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B17 (amigdalina)

Surse de vitamina B17: migdale amare și migdale dulci, macadamia, hrișcă, mei, sorg, semințe de in, sâmburi de caisă (cantități mari de vitamina B17), de piersică, de prună, de mere, de pere, de lămâie, de cireșe, de struguri, de gutui.

Găsim doze mici de vitamina B17 în fasole albă, mazăre, salată verde, conopidă, varză, broccoli, spanac, ceapă, vinete, ridichi, semințe de muștar, și în unele frunze de pomi: de gutui, de prun, de cais, de cireș, de vișin sau de piersic.

Cantitatea maximă de sâmburi de caise este de 8-9 sâmburi pe zi.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina B17 (amigdalina) – roluri și deficit

Există multe studii care arată că amigdalina are efecte antitumorale și antiinflamatoare reprezentative, efecte antipiretice, antitusive și de stingere a setei.

Un studiu recent a arătat că tratamentul cu amigdalină a fost util pentru ulceratii gastrice induse de alcool și protecția mucoasei gastrice. Potrivit medicilor, carența de vitamina B17 poate să cauzeze depresie și insomnie, anorexie, oboseală și uscăciunea pielii.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 - prezentare 7





Vitamina C (acidul ascorbic)

Surse de vitamina C din fructe proaspete crude: măceșe, acerola, cătină, prune, mure, fragi, coacăze, kiwi, căpșuni, piersici, pepene, papaya, greșfrut, mandarine, fructul pasiunii, ananas, banane, caise, cireșe, mere, pere, struguri, smochine

Surse de vitamina C din legume: păstârnac, broccoli, varză de bruxelles, conopidă, usturoi, spanac, varză, cartofi, roșii, morcovi, sfeclă roșie, salată verde, castraveți, vinete

Surse animale: lapte

Doze de vitamina C: în Anglia se recomandă 40 mg/zi, OMS recomandă 45 mg/zi, în Canada se recomandă 60 mg/zi, în SUA 95 mg/zi.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina C (acidul ascorbic)

Vitamina C se distruge prin gătire, mai ales la gătit la subpresiune, ca și prin prăjire, frigere. Este important procesul de expunere termică, vasele folosite în timpul gătirii, dar și scurgerea vitaminei C în sosul de gătit care, de multe ori, este pierdut sau aruncat. Prin fierbere nu se distruge foarte multă vitamina C, ea distrugându-se la 190° Celsius, în timp ce fierberea are loc la 100° Celsius.

Prepararea hranei la aburi este cea mai indicată.
Gradul de absorbție depinde de cantitatea de vitamina C ingerată, fiind invers proporțional cu aceasta.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 2 - prezentare 7





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina C (acidul ascorbic) - roluri

Vitamina C are un puternic efect antioxidant, alături de vitamina E uleioasă și de vitamina A.

Când avem anumite afecțiuni, consumăm adeseori mai multă vitamina C pentru că are rol de reducere a radicalilor liberi.

Vitamina C este cofactor enzimatic în biosinteza a numeroși compuși importanți. Acționează ca donor de electroni pentru 8 enzime diferite.

Vitamina C ajută la sinteza colagenului, de aceea, pentru vegetarieni, care nu au surse animale de colagen (singurele surse de colagen) este foarte important aportul de vitamina C ca să ajute organismul să sintetizeze colagenul.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Vitamina C (acidul ascorbic) - roluri

Consumul de cantități mari de vitamina C poate să reducă și nivelul de acid uric în sânge, de aceea este folosit în tratarea gutei sau a altor boli însoțite de cantități mari de acid uric în sânge, de exemplu unele boli renale.

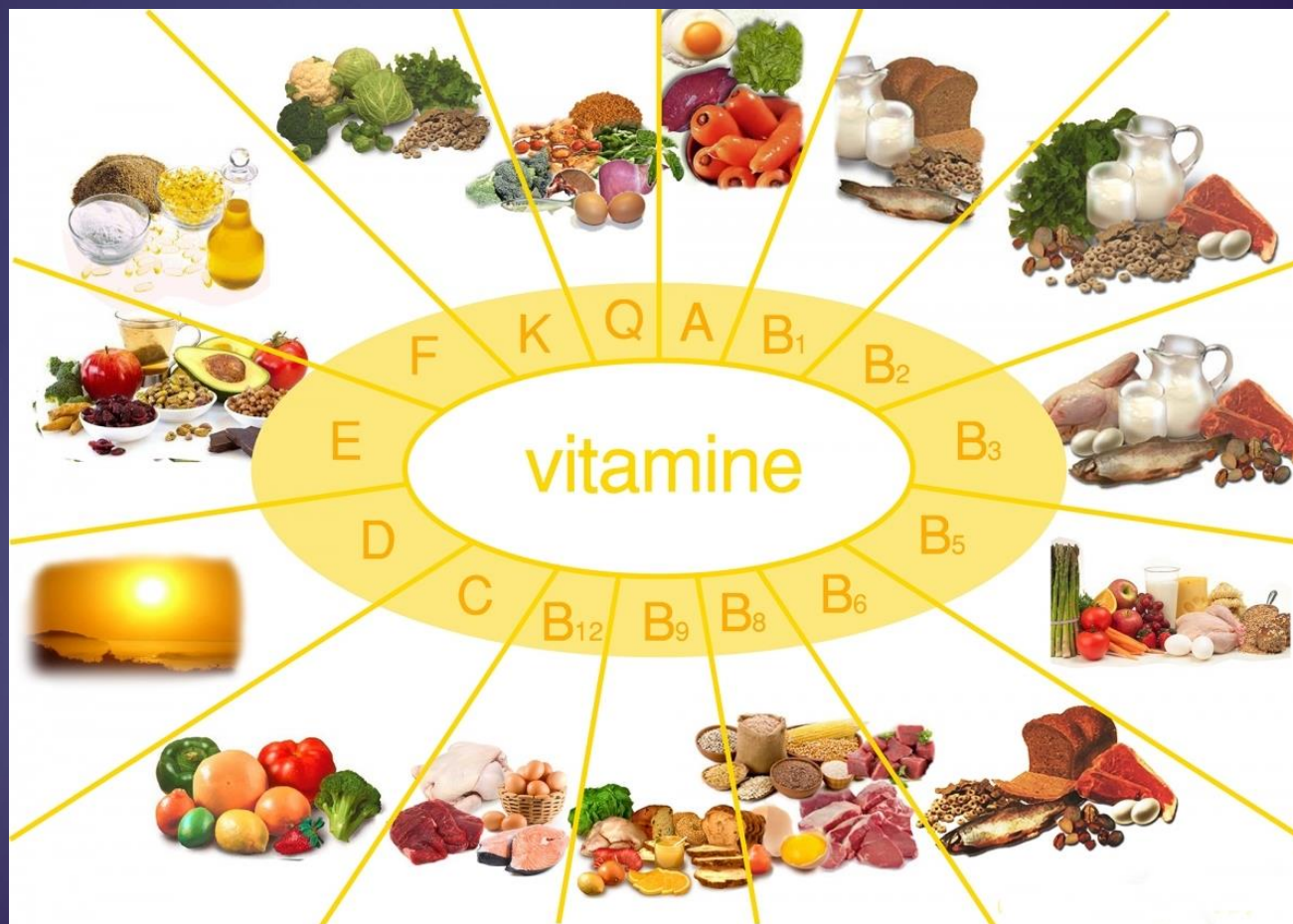
Deficiența de vitamina C conduce la scorbut. În lipsa vitaminei C colagenul sintetizat e instabil și nu își îndeplinește funcțiile.

S-a constatat că dozele mari de vitamina C au un efect protector în raport cu problemele la mușchi și creier, în special la fumători.



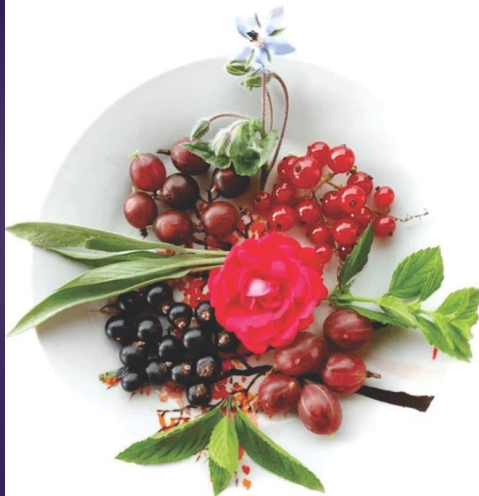


„Calculatorul online pentru valorile nutriționale ale diferitelor alimente” pe site-ul ayushcell.ro



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**
MODUL 2 - online

26 martie, 2, 9, 16 aprilie 2023

14, 21, 28 mai, 4 iunie 2023

Înscrieri: nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

